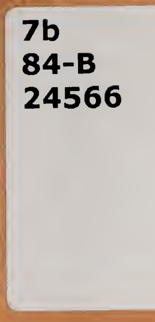




Moderne Gesundheitsbauten

Von

Baumeister H. Grunwald

Verlag:
für Reform-
ur
Vollrath
r Lebensreform
Leipzig



Das Reformhaus in Herisau.

Zukunftsbauten

Moderne Gesundheitsbauten

für

Leibes-, Seelen- und Geisteskultur

Von

Baumeister H. Grunwald

Mit einem Anhang:

Über den Bau von Lungenheilstätten



Leipzig
Zentrale für Reformliteratur
Dr. Hugo Vollrath

Motto: »Des Menschen Würde
ist in eure Hand gegeben,
bewahret sie.«

Inmitten eines herrlichen Alpenpanoramas auf den Wieler Bergen von Herisau bei St. Gallen ist ein interessanter Wohnungsbau errichtet worden, der am Tore der neuen Zeit auf den Gedanken und Strömungen der Zukunftskultur aufgebaut ist, welche sich stützt auf die spiritualistische, theosophische Weltanschauung, die Lebensreformen der grossen Naturheilbewegung und des Vegetarismus.

Zur Verbreitung und Aufklärung dieser Ideen und Begriffe mögen die nachfolgenden Betrachtungen in Verbindung mit der Beschreibung des Baues in Herisau dienen. Den strengen Vegetarismus, der uns die Zukunftskultur bringen wird, lehrte schon Zarathustra, Vater der Hygiene in der Zend-Avesta, auf Grund sorgfältiger Beobachtung und langjähriger Erfahrung, mit erstaunlicher Kenntnis der chemischen Wirkung der Nahrungsmittel und der verschiedenen Mischung der Speisen auf die Gesundheit und ganz besonders auf Nerven und Gehirn.

Bei dem obengenannten Bau wurde ferner auch von der streng wissenschaftlichen theosophischen

und religiösen Weltanschauung ausgegangen, von der Gliederung des Kosmos nach den sieben Bewusstseinsreichen bezw. -Ebenen. Diese führte zu der Anordnung von drei Türmen und vier Etagen, wodurch die sieben Stufen ausgedrückt und symbolisiert werden sollen.

Die drei Türme, deren Einheit im Grundriss verborgen liegt und die uns am Schlusse offenbar wird, wovon zwei an der Südfront, und der Treppenhausturm in der Mitte der Nordfront angebracht sind, repräsentieren sowohl den Makrokosmos wie den Mikrokosmos, der in der menschlichen Wesenheit enthalten ist. Die drei oberen Stufen bedeuten die unsterblichen Kräfte, den Gottmenschen, die Individualität oder das höhere Selbst, auch Ursachenleib genannt, nämlich Manas, Buddhi und Atma, oder mit deutschen Worten: Manas gleich Geistselbst, im Gegensatz zum Körperselbst, Buddhi gleich Lebensgeist, das Licht, die himmlische Seele, das Instrument von Atma. Atma gleich Geistmensch, ist der eigentliche wahre Geistmensch, der heute den Menschen nur als Ideal vorschwebt, als kleiner Keim im Innern veranlagt und der in ferner Zukunft seine Vollendung erreichen wird.

Diese drei Grundbegriffe von Geist, Energie und Substanz entsprechen in der christlichen Religion der Dreieinigkeit Gottes: **Vater, Sohn** und **Geist.**

Der Vater ist die ewige, schon im Chaos enthaltene, erschaffende und regierende Urkraft.

Der Sohn ist die Offenbarung dieser Kraft vermittelst der Schöpfung und der in ihr enthaltenen Geschöpfe, besonders des Menschen.

Der Geist ist das durch die Schöpfung fliessende, im Menschen sich sammelnde und von ihm erkannte und ausgehende Urwort.

Diese drei Potenzen sind eins, so sehr sich die Weltklugheit dagegen sträubt und sie zu trennen sucht. Der Vater als ewige Kraft muss sich dem Menschen mitteilen und das ist nur möglich durch sein Wort, das er in den Sohn gelegt, dessen Geist dieses Wort sammelt und sich mit seiner Kraft verbindet. Somit ist der Vater im Wesen des Sohnes und des Geistes vollständig enthalten.

Die Pfeiler der christlichen Kirche sind: Glaube, Hoffnung und Liebe. Glaubet an die ewige Urkraft des Vaters, an seine Offenbarung durch das Wort, und endlich glaubet an die Belebung des Menschen durch Erweckung des Geistes vermittelst des Wortes, das vom Vater und Sohn ausgeht!

Der Glaube erfüllt uns mit Hoffnung zum ewigen Leben und erweckt in uns die Liebe zum Vater, zum Wort und zum Geiste.

In der oberen Trinität liegen die tieferen Ursachen des Menschen. Die untere Quaternität, die Vierheit, der sterbliche Teil, die Persönlichkeit, das niedere Selbst oder das Tierische im Menschen entwickelt sich durch die äusseren Einwirkungen. Ebenso wie unser Haus mit seinen Etagen, deren

Einteilung und Gliederung aus den örtlichen Einwirkungen der Baustelle und den persönlichen Bedürfnissen des Bauherrn auf- und ausgebaut ist.

Damit haben wir die siebenstufige Skala des Menschenwesens, die Gewänder und Hüllen der Seele, im Bau. Die Zahl sieben finden wir in den Regenbogenfarben, in der Tonskala, im Reich der Atome und in den sieben Stufen der Atomgewichte, in den sieben Planeten, den sieben Menschenrassen und den sieben Bitten des Vaterunsers. Diese mystische Tatsache war den Weisen der Menschheit seit Urzeiten bekannt, der europäischen Kultur und Wissenschaft ist sie noch jetzt zum Teil verborgen, (okkult) und hat erst durch die theosophische Bewegung in der Neuzeit Anhänger und Verständnis gefunden.

Für die Zukunft der Baukunst und deren Aufgabe bei der Evolution der Menschheit ist die Wahrheit, die Erkenntnis dieser Gesetze von der grössten Bedeutung. Der Architekt und der Mensch, der sich diese nicht aneignet, ist ein Ignorant.

Mit diesen seinen sieben Grundteilen bleibt der Mensch in ständigem Kontakte mit den sieben Prinzipien des Weltalls. Der materielle Körper bringt den Menschen in Beziehung mit der Körperwelt, durch seine Begierden und Leidenschaften steht der Mensch mit der Begierden- und Astralwelt des Weltalls in Verbindung, durch seine Ideen und

Gedanken bleibt er in ständigem Kontakte mit der Ideen- und Gedankenwelt, durch seinen Geist bleibt er mit der Geisteswelt, der grössten Kraft des Weltalls, mit Gott, verbunden. Je mehr der Mensch seinen ganzen Willen und sein Bewusstsein auf diese Kraft konzentriert, desto mehr wird der Keim dieser göttlichen Kraft in ihm wachsen und ihn zum Herrscher über alle in ihm wirkenden niederen Seelenkräfte machen.

Liebe zu allen Geschöpfen, dieser Gedanke muss unser Wesen werden, dann haben wir den ruhenden Pol in uns erreicht, der die Ursache von aller Bewegung ist, der aber selbst unbewegt bleibt.

Nach der indischen und christlichen Geheimlehre, die von neuem wieder auflebt, stammen die Proportionen für den jetzigen fünfrassigen Menschen von der Arche Noah, wie für den zukünftigen sechsrassigen Menschen, nach Millionen von Jahren, diese Verhältnisse bereits in dem Salomonischen Tempelbau niedergelegt sind, um einstens vom Geiste belebt und durchdrungen zu werden. Ebenso werden die Bauten und Kunstwerke unserer Zeit nach Millionen von Jahren, wenn ihre materiellen Substanzen längst zu Staub verfallen sind, als belebte Wesen wieder auferstehen, weil alle Formen im Astralkörper unserer Erde eingefügt werden und nach der Evolution und Involution zu belebten Wesen, Pflanzen etc. sich entwickeln. Unsere heutige Pflanzenwelt, so sagt der Okkultismus, ist

aus den Astralformen der Bauten und der Tätigkeit der vorigen menschlichen Wurzelrassen entstanden.

Im gegenwärtigen Zustande des Menschen sind die erwähnten sieben Organismen im allgemeinen noch sehr unvollkommen ausgebildet. Vollkommen ist erst die Form des physischen Leibes zu nennen. Nächst diesem kommt der Ätherleib. Seine Funktion besteht darin, den grobstofflichen Körper zusammen zu halten und ihm die Form zu geben; er steht mit dem Nerven- und Gangliensystem in Verbindung.

Der Astralleib ist der Sitz der Empfindungen, Begierden, Leidenschaften und Wünsche, er repräsentiert das Tierreich, und steht mit den inneren Organen des Körpers in Verbindung. Dem Mineralzustande entspricht das »Ich«. Es ist gegenwärtig noch der unvollkommenste Teil, das Baby. In Zahlen ausgedrückt werden diese Grade der Entwicklung belebt durch 1 : 3 : 5 : 12. Der physische Körper ist sonach 12 mal vollkommener als das »Ich« (der Ideen- und Gedankenkörper), soweit es in der jetzigen Evolutionsstufe zum Ausdruck kommt.

Das Verständnis dieser siebenfachen Konstitution des Menschen ist für unsere Zukunftsbauten und Gesundheitswohnungen von der grössten Bedeutung, und wird uns die Vorurteile der materialistischen Weltanschauung beseitigen helfen.

Die höhere okkulte Wissenschaft erweitert das physische Bewusstsein, das Dreidimensionale, auf

die Astral- und Mentalebene, in die vierte und fünfte Dimension. Wenn unsere Wohnungskunst auf dieser Höhe stehen wird, dann wird sie den Menschen zur richtigen Ausbildung seines Mentalkörpers dienen, so dass er nicht mehr auf die unaufhörlich auf ihn einstürmenden Eindrücke reagiert. Dieser muss durch wahre Kunst zur Ruhe gebracht werden, damit die vielen von aussen kommenden Störungen wirkungslos bleiben. Die erkenntnislosen, elementaren Kräfte der Natur werden dann schneller überwunden und die Menschen können dadurch die langsame Evolution in der Natur abkürzen und ihrer höheren Bestimmung gemäss den geraden Pfad, den Ariapfad, eher betreten. Schon Goethe weist intuitiv auf diese Aufgaben der Baukunst hin, er verlangt von einem schönen Gebäude, dass es nicht nur auf das Auge, sondern auch auf den, der mit verbundenen Augen hindurch geführt wird, einen harmonischen Eindruck macht. Wenn alles Sinnliche ausgelöscht ist, wird ein Hineinversetzen möglich sein und kann die Idealität des Geistes zur Entfaltung kommen.

Unser Körper ist mit grosser Weisheit aufgebaut, ein Tempel des Geistes und hat als solcher auf den Geist rückwirkenden Einfluss. Man vergleicht öfters den physischen Leib mit einer Laterne, in der das Licht brennt. Der Geist betätigt sich in einem kranken Leibe wie das Licht in einer schadhaften Laterne mit blinden Scheiben, düster

und traumhaft. Die Naturheilkunde lehrt uns, wie wir das Werkzeug des Geistes im Stande zu halten haben.

Die Mittel gibt uns die Natur umsonst, Luft, Sonne und Wasser, allerdings muss die gehörige Bewegung und die richtige Ernährung hinzugefügt werden.

Diese einfachen Naturmittel sollten in unseren Wohnungen unbeschränkt zur Verfügung stehen. Jeder Mensch sollte täglich im Hause Luft-, Sonnen- und Wasserbäder je nach Bedürfnis anwenden und die Nacktkultur pflegen können. In dem Zustande, nackt wie er geboren, soll er sich vervollkommnen und Herr der Welt werden; er muss wieder in das Paradies, in die Heimat, in den Urzustand bewusst zurückkehren, aus dem er unbewusst ausgeflossen ist.

Bekleiden und schmücken soll der Mensch sich reich, aber nicht äusserlich mit vergänglichem Kram, sondern innerlich mit unvergänglichen göttlichen Schätzen und Tugenden. So werden wir auf die höheren Gebiete menschlicher Tätigkeit geführt, wo Kunst, Wissenschaft, Technik, Kultur und Zivilisation durch Ausbildung der schlummernden mystischen Kräfte mitzuwirken haben. Diese Edelkultur ist in unseren Wohnungen zu pflegen.

In hellen, sonnigen Tempeln werden wir wohnen, in Aussichtstürmen mit Erkern und Dachterrassen, ungekünstelt und einfach, nützlich gestaltet.

Goethe deutet darauf hin, indem er sagt:

»Man muss an die Einfalt, an das Einfache, an das verständig Produktive glauben, wenn man den rechten Weg gewinnen will. Dies ist aber nicht jedem gegeben. Wir werden in einem künstlichen Zustande geboren und es ist durchaus leichter, diesen immer mehr zu bekünsteln als zu dem Einfachen zurückzukehren.«

Vollkommen trat der Mensch aus der Hand des Schöpfers hervor und erkannte sich selbst und seinen Ursprung, erst nachdem er über letzteren zu klügeln begann und den Sinnen zu grosse Herrschaft einräumte, verdüsterte sich das Gemüt, die Erkenntnis wurde zersplittert und der Mensch verlor die angestammte Würde dadurch, dass er sie mit äusserer Klugheit vertauschte.

Man soll ja nicht glauben, die sogenannten Wilden in Afrika, Amerika, zum Teil auch in Asien, seien Menschen im Urzustand. Solche in Wildheit Lebende haben durch frühere Verbildung und Überbildung verloren, und sind deshalb zur Tierheit herab gesunken.

Kenntnis und Erkenntnis des Urzustandes sind das notwendigste Erfordernis desjenigen, der sich unter die Zahl der Reinen, Weisen, Philosophen und Christen rechnen will.

In unserem verkünstelten Zustande, der Verbildung und Überbildung, haben wir es unterlassen, die beste Region unserer Häuser, das Dach richtig

auszubauen und verständig zu verwerten, und zwar meist infolge falscher ästhetischer Begriffe und des Vorurteils, dass steile Dächer schöner seien als flache.

Die flachen Dächer sind am besten geeignet für Nacktkultur und gesunde Körperpflege. Es ist möglich, auf ihnen die in unserem Klima so spärlichen Sonnentage in ausgiebigster Weise auszunützen.

Das Haus in Herisau ist ein Beispiel, wie in Zukunft unsere Gesundheitsbauten für Leibes-, Seelen- und Geisteskultur sich gestalten können. Dieses hat ein flaches, feuersicheres, gewölbtes, bewohnbares Dach, Dachterrassen, zwei von allen Seiten freistehende Turmzimmer mit Ober- und Seitenlicht, einen Palm- und Wintergarten. Licht-, Luft-, Sonnen-, Wasser-, Mond- und Sternbäder können zu jeder Jahreszeit von den Bewohnern genommen werden.

Auch Regenbäder für Pflanzen sind eingerichtet, ein grosser Teil des Glasdaches über dem Palmenhause ist verschiebbar auf Rollen. Die Heilkräfte der Farben kommen durch die runden Giebelfelder der ätherischen Glasbauten mit den sieben Regenbogenfarben zur Wirkung.

In dem Grundriss ringen sich die kreisförmigen Turmformen erfolgreich der Sonne und der Umgebung in die Arme, zu idealen Schlaf- und Wohnräumen, mit stetiger Lufterneuerung und Erwärmung.

Die Lage des Hauses ist nach den vier Weltgegenden der Schöpfungstätigkeit so gerichtet, dass dessen Inneres, die Seele, den ganzen Tag von der Sonne bestrahlt wird, so dass auf den polierten Wänden die Aussenwelt, die Naturerscheinungen und die Landschaft sich spiegeln, während die vier Aussenseiten in weisser Verblendung, mit rotfarbigen Bändern, rythmisch getönt, herrlich erglänzen.

Emporragend über den First des Hauses strebt der Treppenhausturm, aufwärts bis zu einer Höhe von 40 m, wo eine Windturbine mit 8,50 m Raddurchmesser zur Erzeugung von elektrischer Kraft für Beleuchtung und Heizung angebracht ist. Das Turbinengerüst des Treppenturms wird oben nach 4 Seiten von spitzbogigen Giebeln gekrönt, die eine elektrische Uhr mit erleuchteten Ziffernblättern tragen.

Ausserdem umgeben zwei Aussichtsgallerien das luftig durchbrochene Gewand des Gerüstes, ein eisernes, weitmaschiges Gitterwerk bekleidet den Turmhelm, so dass die Angriffsfläche gegen Sturm vermindert wird, und die Stabilität gesichert ist.

Abwärts vom Dachgeschoss unseres Sonnenheims gliedern sich weitere vier Etagen an, für Wohn- und Schlafzwecke, Gesellschafts- und Wirtschaftsräume.

Die Decken sämtlicher Etagen sind überwölbt, durch Ziegelkappen zwischen Gurtbögen, welche von gemauerten Ziegelpfeilern mit Betonfüllung ge-

tragen werden. Der Gewölbeschub wird auf die Fundamente übergeleitet, wozu je nach Bedürfnis an einzelnen Stellen in den Endfeldern eiserne Anker verwendet sind, die bei den Mittelfeldern nicht erforderlich waren, weil diese sich selbst und die Verkehrslast tragen, während der Horizontalschub der Mittelgewölbe sich gegenseitig aufhebt. Die gewölbten Ziegelkappen haben deshalb grosse Vorzüge gegen die modernen Eisenbetondecken, bei welchen in jedem Felde, also auch in den Mittelfeldern, die Eiseneinlagen eingefügt werden müssen. Ausserdem vereinfacht und verbilligt sich bei den Ziegelgewölben die Schalung und Versteifung. Infolgedessen muss der Eisenbeton stets teurer werden als die einfachen Ziegelgewölbe, die ausserdem noch den Vorzug einer grösseren Feuersicherheit haben, und den ästhetischen Eindruck erhöhen.

Die Fussböden sind von Stein und Kunstmarmor, durch Luftkanäle erwärmt, sodass hier Wärme ausgestrahlt wird, und wir keine kalten Füsse erhalten.

Die Umfassungswände bestehen aus Doppelwänden, zwischen denen ebenfalls je nach Bedürfnis kalte oder warme Luft zirkuliert und die atmosphärischen Einflüsse abhält.

Bekanntlich ist das Barfussgehen und die Fusspflege sehr gesund; nach der indischen Philosophie ist der Wohnsitz Brahmas in den Füssen.

Der erwärmte Steinfussboden hat daher grosse physische und geistige Vorzüge. Er bringt ferner

den Körper mit der Erdkraft und deren magnetischen und elektrischen Strömungen in Verbindung, wodurch dieser erfrischt und belebt wird.

Holzfussboden ist nicht verwandt worden, weil Holz eine in der Auflösung begriffene Substanz ist, in der der Tod steckt, welcher Energie und Lebenskraft entzieht, und von der uns lebenspendenden Erdkraft isoliert.

Deshalb sind auch alle solche Baustoffe vermieden, welche Verseuchungen, giftige Ausstrahlungen, krankheitserregende Keime ermöglichen und befördern.

Wände und Decken sind glatt geputzt, teils poliert und farbig abgetönt. Malereien, Schmuck und Zierformen, die zu niederen Gedanken und Stimmungen Veranlassung geben, wurden abgewiesen, dagegen wurden höhere Gedankenbilder und Symbole fest gehalten. Diese dienen der Konzentration und Meditation, damit das »Ich« mit seinem Bewusstsein über das denkende Prinzip erhoben wird, damit es also den Mentalkörper ebenso als sein Werkzeug erkennt, wie es den physischen Körper als solchen längst erkannt hat.

Eine gesunde, geistige Atmosphäre in unseren Wohnungen ist ebenfalls eine Notwendigkeit.

Die moderne Hygiene sorgt nur für die Reinheit der physischen Atmosphäre, diese allein kann den Menschen nicht genügen, es muss auch die seelische und geistige Reinheit beachtet werden. Nur ein kleiner Teil der Menschheit weiss bisher, dass ein

noch so gut gelüftetes und gereinigtes Zimmer allmählich mit giftiger Atmosphäre erfüllt werden kann, die man durch keine Desinfektion los wird, weil die subtilsten Teilchen die Wände durchdringen und diese von ihr durchsättigt bleiben. Die Atmosphäre unserer Wohnungen kann durch stetes böses oder trauriges und verzweifeltes Denken vergiftet werden.

Durch Denken wirbeln wir feine Teilchen des Mentalstoffes um uns herum auf und bilden Gedankenformen, die den Charakter unseres Denkens annehmen und je nach ihrer Beschaffenheit für uns oder andere wohltätig oder schädlich sein können.

Die Wissenschaft lehrt uns ferner, was übrigens die Schüler uralter Philosophie längst gewusst haben, dass sich jeder Stoffwechsel in einem Zustande beständiger Vibration oder Bewegung befindet. Dasselbe gilt auch von Stoffen, die man als fest bezeichnet. Die Wände unserer Wohnungen erscheinen uns undurchdringlich und fest, in Wirklichkeit werden sie jedoch stets von Äther-, Astral- und Mentalstoffteilchen durchdrungen. Es kann daher die Gedankensubstanz einer Person, die sich lange zwischen diesen Wänden aufgehalten und sich darin beständig mit Gedanken einer Art, ob erhaben oder niedrig, traurig oder froh, beschäftigt hat, das Zimmer erfüllen und durchsättigen. Wenn diese Gedankenformen genügend intensiv waren und dann in das betreffende Zimmer ein für diese

Mentalvibrationen empfänglicher Mensch eintritt, so kann dieser sie fühlen, und leidet entweder durch sie, indem sie auf ihn einwirken, oder er wird durch sie, wenn erhebende Einflüsse herrschen, aufgemuntert und gestärkt.

Ähnliche Erlebnisse haben wir in Kirchen, wohin sich die Menschen aus den Wirren des Alltaglebens auf einige Momente zu kurzem Gebete flüchten. Sie treten wirklich gestärkt, erfrischt hinaus, gestärkt weniger durch das Gebet — denn beten kann man überall — als vielmehr durch die mentale Atmosphäre der Kirche, die doch grösstenteils von frommen, reinen und vertrauensvollen Gedanken durchsättigt ist.

Bekannt ist auch, dass der »Kirchenton«, ein ganz bestimmter Ton der Orgel, die ganze Kirche beben macht, nicht vermittelst der Luft, sondern durch eine mit dem Bau übereinstimmende Vibration des Tones, der gleich einem Geiste sich in der Luft oder vielmehr im Äther befindet.

So gibt es auch Musiksäle, deren Boden und Wände zittern und deren Fenster klirren, wenn man auf dem Contrebass die D-Saite nur einigermassen stark spielt. (Kerning Missionare.)

Solche Säle sind dann in der Tonart D gebaut und gestimmt, während andere Töne, mit noch grösserer Kraft gespielt, nichts erregen, eine Tatsache, die Musikern bekannt ist.

Wenn wir diese Beobachtung von der Wirkung

des Tones auf die Wirkungen des Wortes übertragen, das noch tiefer in den rohen Elementen versteckt und einer noch weit wirksameren Vibration unterworfen ist, so haben wir auf einmal eine göttliche Kraft, die das Chaos erschüttert, Welten baut, Sterne in ihre Bahnen zieht und alles vollbringen kann.

Wo ein reines und unschuldiges Wesen wohnt, hinterlässt es eine reine Atmosphäre. Goethe hat im Faust meisterhaft diese Macht der Atmosphäre geschildert. Als Faust zum ersten Male Gretchens Stübchen betritt, unterliegt er dem Zauber ihrer Umgebung. Jeder Gegenstand, jede Wand atmet hier Ordnung und Tugend, er kam mit aufgeregten Sinnen hin und die mentale Atmosphäre eines reinen Mädchens wirkte auf ihn kühlend, stillend ein, bis er sich selber des Gedankens schämt, mit dem er eingetreten ist. »Was willst du hier? Warum brennt deine Wange?« sagte er zu sich selbst. Gretchen war nicht da, aber ihre unschuldige, sündenlose Seele hat ihre Spur zurückgelassen, wovon alles, was sie umgab, alle sogenannte „tote Materie“, durchsättigt war und kaum trat Mephistopheles ein, so lässt er auch schon die Höllenatmosphäre zurück. Die reine Umgebung war mit einem Male vergiftet und die sensitive Seele Gretchens wurde betroffen, sie fühlte sofort bei ihrer Rückkehr, als Faust mit Mephisto längst verschwunden, die Störung. »Hier

ist so schwül, so dumpf«, sagte sie und öffnete rasch das Fenster. Beim Eintritt in eine fremde, menschenleere Wohnung sind wir fast alle für solche halb bewusste Eindrücke empfänglich. Es ist weniger die Anordnung der Möbel, die uns angenehm oder unangenehm berührt, sondern offenbar die Gedankenatmosphäre ihres Bewohners.

Es ist daher eine Tatsache, dass unsere oft wiederholten Gedanken einen bestimmten Charakter derjenigen Stelle geben, an der wir oft verweilen, ja sogar dem Gegenstande, den wir oft in die Hand nehmen, einprägen. Diese Tatsache bildet auch die Basis der sogenannten Psychometrie, einer okkulten Kunst, die aus den irgend welcher Person gehörigen Gegenständen ihren ganzen Charakter lesen und Begebenheiten schildern kann, die in Verbindung mit diesen Gegenständen stattfanden.

Ist uns diese Tatsache bekannt, so können wir sie auch betätigen. Es liegt gänzlich in unserer Macht, uns aus den Wohnungen, wo wir den ganzen Tag verweilen, Heiligtümer oder traurige Kerker zu bilden. Wir können darin eine geistige Hygiene pflegen. Wir sind es nicht nur uns selbst, sondern auch denen, die mit uns und nach uns in unserer Wohnung leben, schuldig. Wir sollen trachten, die Wohnung rein zu übergeben, ohne darin hässliche Spuren in mentaler Hinsicht zu hinterlassen. Trachten wir danach, nur reine, liebevolle Gedanken zu pflegen! Hüten wir uns vor

bösen, neidischen, eifersüchtigen, eigennützigen und unreinen Gedanken! Schaffen wir aber wohlwollende und liebevolle Gedanken, so werden wir uns selbst wundern, wie die uns bisher gleichgültigen vier Wände zu einer Stätte der Erfrischung, Stärkung und Beruhigung, zu einer kleinen Hauskapelle werden. Am besten merken wir dies, wenn wir von einem Platze zurückkehren, wo wir die Schwüle einer mentalen, ungesunden Wohnung gefühlt haben.

Es wird dasselbe Gefühl sein, als wenn wir vom Wind und Schneegestöber zur ruhigen Wärme des häuslichen Herdes heimkehren. Die Wohnung ist schon von unseren guten Gedanken durchsättigt, und wir werden uns unwillkürlich dagegen verwahren, dass ein fremder Einfluss die Harmonie unserer vier Wände zu stören versucht. Wen wir nicht kennen, den führen wir nicht in unsere Zufluchtsstätte. Die Materie, die wir so gern eine »tote« nennen, hat sozusagen unser Leben eingeatmet. Sie antwortet auf unsere Gedankenvibrationen, sie verschmolz mit unserer Seele, wurde ein Teil von uns. Sind wir heilig, wird auch sie geheiligt, wie sie schweigend die Mitwisserin unserer Verbrechen wird.

All dies ist zugleich ein Beweis der absoluten Einheit des Lebens, sowie dessen, dass es eigentlich keine »tote« Materie giebt. Alles lebt mit uns, und wir leben in allem — wäre es nur immer in Harmonie mit dem Unendlichen!

In Harmonie mit den wichtigen elektrisch-magnetischen Strömungen unserer Mutter, der Erde, und unserem Vater, der Sonne, und des Mondes, unseres Erziehers, gelangen wir unbewusst, im Schlaf, durch Polarisierung des Körpers, nach dem positiven und negativen Pole der Erde, die wir erreichen durch richtige Stellung der Betten, in der Weise, dass der Kopf nach Norden und die Füsse nach Süden gerichtet sind. Dann haben wir den Körper in die richtige zum Schlaf und zur Ruhe geeignete Lage, in den magnetischen Meridian und in die natürliche Atmungs- und Stoffwechsellage gebracht. Zu dem gewöhnlichen doppelten Atem, dem Ein- und Ausatmen, tritt noch als dritte Art die elektrische Atmung hinzu.

Die elektrische Atmung besteht in einem magnetischen Fluidum, wodurch die entgegengesetzten Kräfte, die Zentrifugal- und Zentripedalkräfte, in einem Zustande der Ruhe erhalten werden. Dies Beharren ist nichts anderes als der sichtbare Ausdruck der gegenseitigen Polarität. Sie ist sichtbar auf Grund des bekannten Gesetzes, dass alle Manifestationen der Materie ausschliesslich auf der Polarisation der entgegengesetzten Kräfte beruht.

Diese Polarisation nach Nord und Süd, positiv und negativ, West und Ost, Verdichtung und Verdünnung ist gewissermassen das Leben der Materie, welches so lange dauert, als die Polarisation in der beharrenden Ausgleichung der widerstrebenden

Kräfte Ausdruck findet. Sollte durch Stellung, Zufall oder Umstände die polarisierende Bestrebung der einen oder anderen Kraft gestört werden, dann leidet das Beharrungsvermögen, und die Materie fängt an zu verwittern, um schliesslich in Staub zu zerfallen.

Ebenso kann der Staub nur solange bestehen als die individuellen Teilchen die Polarität behalten; wird diese aufgehoben, dann verwandelt er sich in unsichtbare Materie.

Die Kenntnisse dieser Naturgesetze sollte dem Denker genügen, um ihm Aufklärung über die Bestimmung der physischen Materie zu verschaffen.

Wir können nun auch begreifen, dass unsere Schöpfungen atmen müssen, um sich zu halten. Die Existenz unserer Häuser beruht ebenfalls auf dem Atmen. Das Material, aus welchem ein Haus gebaut ist, muss notwendiger Weise atmen, um sich in dem Beharrungsvermögen der Polarität auszudrücken, die für die Dauer des Hauses unumgänglich notwendig ist. Wer feine Sinne hat, kann nicht nur Steine „atmen“ hören, sondern auch Schöpfungen von höherer organischer Natur, die Pflanzenwelt, welche alle in der Sphäre der Atmungstätigkeit sich befinden. (Dr. O. Ha-Nish). Die Kunst des Atmens muss gelernt und geübt werden, von derselben hängt die Lebensdauer, der Erfolg und in gewisser Hinsicht auch das Schicksal und die geistige Fortentwickelung ab.

Die Atmung ist das, was uns Blut giebt, denn sie führt uns den Sauerstoff der frischen Luft zu, und dieser ist es, welcher die Nahrung zu Blut werden lässt, und das dunkle, venöse Blut zu arteriellem, ernährenden Blute macht. Der Zweck, Nutzen und Wert des Atmens beruht also auf dem Gaswechsel, der durch dasselbe ermöglicht wird. Unser Körper verbraucht immerfort, und will das Verbrauchte ersetzt haben; zu letzterem gehört die Kohlensäure. Zu dem Ersetzenden gehört der Sauerstoff. Jene wird ausgeatmet, dieser wird eingeatmet, jemehr ein- und ausgeatmet wird, je lebhafter der Gas- und Stoffwechsel, desto besseren Ernährungs- und Unterhaltungsbedingungen unterliegt der Körper. Nun wird man offenbar mehr Kohlensäure aus- und Sauerstoff einatmen, je tiefer man atmet. Man unterscheidet nach Zoroaster einen Mutteratem, den man bei der Geburt empfängt, und den individuellen Atem, welchen der Mensch während des Lebens sich aneignet. Die Übung des Letzteren ist sehr zu empfehlen. In der Zend-Avesta, den Religionsschriften der alten Perser, wird er gelehrt, ähnlich wie der geistige Atem in den alten Vedenschriften und der Bhagavad-Gita, der Bibel der Indier.

Nachdem wir nun die Aufmerksamkeit auf die wichtige Pflege der geistigen Hygiene hingewiesen, durch gute, wohlwollende Gedanken, langen, tiefen, physischen und geistigen Atem, durch Stoffwechsel,

durch Polarisierung, nachdem wir ferner erfahren haben, dass sogar die Bauwerke und Steine ebenfalls atmen, um sich zu erhalten und zu leben, kehren wir zur Beschreibung unseres Baues in Herisau zurück.

Aus den Zeichnungen zu demselben ergiebt sich, dass der Grundriss dreiteilig ist. In der Mitte befindet sich eine grosse durchgehende, sogenannte Diele, mit einer die Etagen verbindenden Steintreppe. Rechts und links an diesen Mittelraum schliessen sich die Stuben an, mit grossen bis unter die Deckengewölbe reichenden Doppelfenstern. Schlaf- und Wohnzimmer für die Familie sind in den oberen zwei Etagen eingerichtet. Im Sommer werden die Dachterrassen und Turmzimmer zum Schlafen im Freien benutzt. Das Erdgeschoss mit Speisesaal und Nebenräumen ist für die Gäste zur Pflege der Geselligkeit bestimmt.

Projekt und Ausführung des Baues sind nach den Grundsätzen des sogenannten deutschen Steinbaues erfolgt. Die auf der Baustelle geförderten Steine, Schotter und Kies sind zu den Fundamenten und dem Pfeilermauerwerk, teils gemischt mit Cementmörtel, als Füllstoff des Ziegelmauerwerks, verwandt. Vierzig bis fünfzig Arbeiter, Maurer und sonstige Handwerker, haben zur Fertigstellung des Baues neun Monate gebraucht.

Der Verfasser dieses war das Werkzeug für die Ausarbeitung des Entwurfes und ist unter seiner Oberleitung der Bau ausgeführt worden. Der Bau-

herr ist Vegetarier und Lebensreformer, der seinen Mitmenschen mit gutem Beispiele vorangeht. Anfänger und Neulinge im Vegetarismus erfassen die höheren ethischen und moralischen Motive noch nicht, sie sind meistens „Mund- und Magen-Vegetarier“. Eine höhere Stufe nehmen diejenigen ein, die in jeder Form ein lebendes Wesen sehen, das diese als Durchgangsstufe zu höherer und immer höheren Evolutionen nötig hat. Solche halten es für ihre Pflicht, jedes Leben hoch zu halten und kein lebendes Wesen zu verletzen und zu töten. Deshalb meiden sie den Fleischgenuss, und sie erfüllen das christliche Gebot »Du sollst nicht töten« im praktischen Sinne. Über die finanzielle Seite des Baues wird mitgeteilt: Die Baukosten betrugen rund 80000 Franks für eine bebaute Fläche von 278,4 qm, für den umbauten Raum von 4421,35 cbm. Es kosteten sonach 280 Franks der Quadratmeter bebaute Fläche und 19,00 Franks der Quadratmeter umbauter Raum.

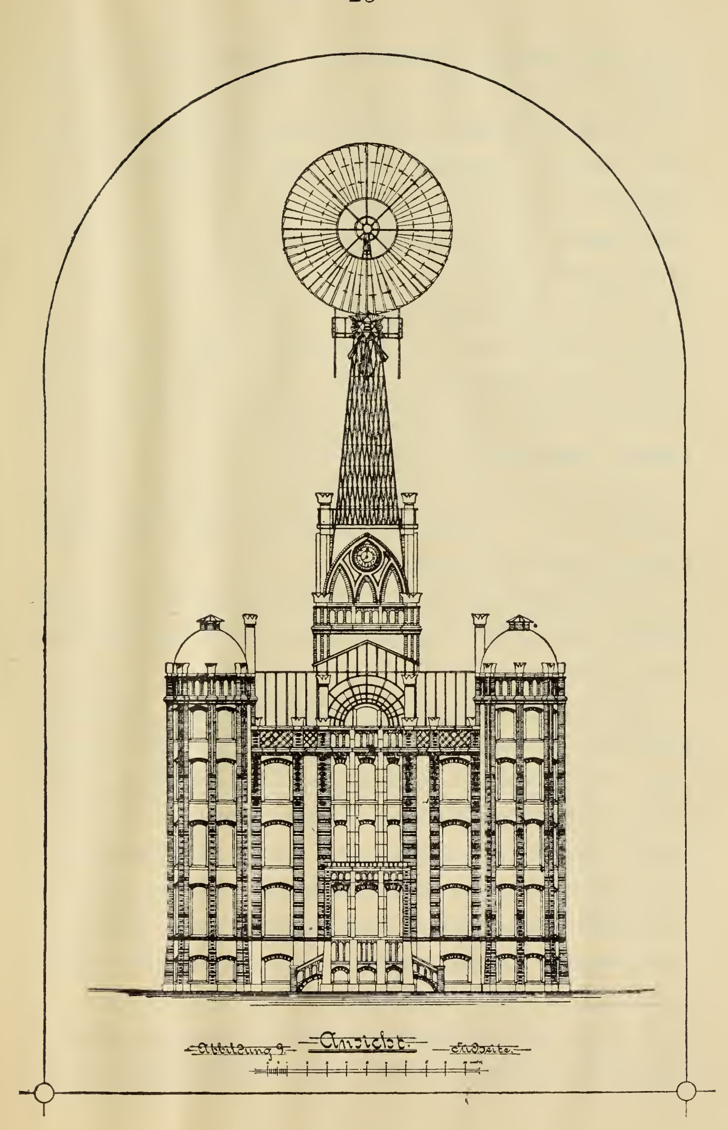
Die Einheitspreise für Materialien und Arbeitslöhne waren in Herisau, der Baustelle, besonders hoch, die Transporte auf den Berg schwierig. Deshalb sind die Baukosten hier höher als anderwärts. Gewöhnlich stellen sich die deutschen Steinbauten bedeutend billiger, als die in jeder anderen Bauweise ausgeführten, und sie haben noch den Vorteil grösserer Feuersicherheit. Einfache Landhäuser sind für 10 bis 12 Mk. pro qm um-

bauter Raum ausgeführt, wie z. B. der Bau in Wertheim (Baden), Herrn Peter Meyer gehörig.

Arbeiterhäuser sind sogar schon für 6 bis 9 Mk. pro qm ausführbar, ebenso Schuppen, Lagerräume, Lufthütten, Liegehallen, Turnsäle, Krankenhäuser, Sanatorien, landwirtschaftliche und industrielle Gebäude aller Art, Bergwerksbauten, grosse, hohe Mantel-Schornsteine, gewölbte Steinbrücken und Futtermauern.

Bei einem grösseren, besseren, in der Ausführung begriffenen Kurhôtel und Sanatorium, welches in einem Seebade am Meere erbaut wird, sind die Baukosten mit 20,00 Franks ermittelt. Dieses Bauwerk hat einen sehr beträchtlichen Umfang: 135000 cbm umbauter Raum, 7600 qm bebaute Fläche, 7 Etagen, darin 300 Zimmer, Gesellschaftsräume, Säle, mehrere Restaurationen und Cafés, zahlreiche Erker, Balkone, Terrassen und einen 50 m hohen Aussichtsturm mit Leuchtfeuer am Meeresstrand. Die Dachetage ist für Wasserkuren mit Schwimmbassins, Luft- und Sonnenbädern eingerichtet. Über dem First des Hauses ist für Winterkuren eine 250 m lange Glas- und Sonnenhalle angelegt.

Über weitere, grössere Ausführungen deutscher Steinbauten werden wir durch eine umfangreiche Literatur unterrichtet, von Hoffmann, dem verstorbenen Gründer desselben und dessen Schüler


Abbildung 9.
Ansicht.
Südseite.

und langjährigem Mitarbeiter, Baumeister Grunwald.*)

Bis jetzt haben wir uns hauptsächlich erst mit den sieben Prinzipien in der Konstitution des Menschen und deren Verhältnis zum Gebäude und Wohnungsbau beschäftigt; wir müssen nun der Vollständigkeit halber noch einige Zeilen der Karma- und Wiederverkörperungslehre widmen, die mit den sieben Prinzipien die Grundpfeiler der theosophischen Weltanschauung bilden. Die Baukunst der Zukunft wird auch hier neue Quellen erhalten und grosse Aufgaben zu lösen haben.

Karma und Wiederverkörperung, auch Reïnkarnation genannt, erklären die theosophischen Lehren wie folgt:

Karma bedeutet das Wirken, die Tat — das Gesetz der Gerechtigkeit, das selbst geschaffene Schicksal.

Die allem Dasein zu Grunde liegende bewusste göttliche Wesenheit offenbart sich als das Gesetz des vollkommenen Einklangs, der Harmonie und Gerechtigkeit im Weltall. Dieses bewusst wirkende Gesetz wird Karma genannt. Es ist das kosmische Gleichgewicht, das jede durch eine Aktion hervorgerufene Störung durch eine entsprechende Reaktion ausgleicht. Es ist zugleich das Gesetz des allge-

---

*) Deutscher Steinbau 50 Pf.; Wohnungskultur M. 2.—. Zu beziehen durch die Zentrale für Reformliteratur, Leipzig.

meinen Fortschritts, der Entwicklung und Erlösung, weil es nichts anderes als der Wille des göttlichen Selbst ist, und dieses alles zusammen zum Allbewusstsein erzieht. Der Mensch wird durch Karma, das ihn in der Gegenwart stets das ernten lässt, was er in der Vergangenheit (in diesem oder einem früheren Erdenleben) selbst gesät hat, auf dem Wege der Erfahrung zur Einsicht in die Nichtigkeit aller Genüsse gebracht. Karma, »das gute Gesetz«, reinigt ihn, so dass er schliesslich fähig wird, das Bewusstsein Gottes in sich aufzunehmen, wodurch er mit dem Willen Gottes, dem Karma-Gesetz eins wird. Dies ist die Erlösung, denn dadurch wird der Wille frei.

Oft wird das Wort Karma auch zur Bezeichnung des selbstgeschaffenen Schicksals der Menschen gebraucht. In diesem Sinne kann man sagen: »Mein Karma«, »Dein Karma«, »Unser Karma« u. s. w. Unter »Kollektiv-Karma« versteht man das gemeinsame Schicksal einer Familie, eines Volkes und der Rasse.

Von einem „guten Karma“ und einem „bösen Karma“ zu sprechen ist deshalb verfehlt, weil das Schicksal eines jeden ein für dessen Entwicklung und Erlösung notwendiger Faktor, und deshalb in allen seinen Teilen zweckmässig und gut ist.

Die Regel des Karma-Yoga lautet: Lass alle Sorgen und Zweifel fahren, indem du frei von aller persönlichen Erwartung und Selbstsucht, alle deine

Werke in Meinem (Gottes) Namen (in Meiner Kraft) tust, und dein ganzes Sinnen und Denken auf den Höchsten richtest (Bhagavad-Gita III). Yoga wird übersetzt mit Verbindung — die bewusste Vereinigung des Menschen mit Gott.

Zum Verständnisse des Begriffes der Wiederverkörperung, auch Reïnkarnation genannt, möge folgendes dienen:

Die unsterbliche Individualität des Menschen inkarniert sich nicht nur einmal, sondern reinkarniert sich viele Male in menschlichen Persönlichkeiten auf Erden, um im Verlaufe dieser zahlreichen, durch nicht irdische Bewusstseinsperioden unterbrochenen irdischen Daseinsformen allmählich das Leibliche durch das Geistige zu überwinden, und sich von jedem weltlichen Streben durch Erfahrung zu reinigen, bis sie reif ist, in den Allgeist, in Nirvana, einzugehen.

In Wahrheit verkörpert sich nicht das Unsterbliche, sondern dessen vergängliche Neigungen und Wünsche, durch die jedoch der wahre Mensch an das »Kreuz«, die Persönlichkeit, gebunden wird.

Das Nirvana des Indiers, das Erloschensein — das Reich des göttlichen Allbewusstseins, »das Reich Gottes« ist nicht die Vernichtung des Bewusstseins des Menschen, sondern die vollkommenste Entfaltung desselben.

Erloschen sind im Nirvana nur Irrwahn und Eigennutz. Die Seele aber ist zum Bewusstsein

der Fülle und Majestät ihres göttlichen Urgrundes erwacht, und in die »ewige Seligkeit« eingegangen, indem sie eins mit dem einzig wahren, allgegenwärtigen, göttlichen Selbst, zur göttlichen Individualität, ein unteilbares Einzelwesen, ein unsterbliches Ich geworden ist.

Jeder Mensch (Atma — Buddhi — Manas) ist eine göttliche Individualität, das heisst ein besonderes Ganze, ein unteilbarer, einzigartiger Aspekt des göttlichen Lebens. Daher ist der Entwicklungsstandpunkt, der geistige Horizont und die Denk- und Handlungsweise eines jeden individuell (einzigartig) und es ist Freiheit nötig, damit jeder seiner individuellen Natur, seinem Dharma folgen kann. Dharma bezeichnet hier die aus der jeweiligen Natur (dem Entwicklungszustand) jedes einzelnen Menschen für ihn sich ergebende Pflicht.

Unter der Individualisierung des göttlichen Lebens versteht man den Offenbarungsprozess, durch den aus der unbewussten Einheit und Allgemeinheit einzelne Bewusstseinszentren (Individualitäten) erweckt werden.

Hieran schliesst sich der Prozess der Universalisierung, durch den die Rückkehr zur göttlichen Einheit (Nirvana) erreicht wird. Beim Eingehen in Nirvana gibt die Individualität zwar ihr Einzeldasein, das auf Nichterkenntnis beruht, nicht aber ihr wirkliches Sein auf. Sie

verliert nicht das Bewusstsein, sondern erhöht und erweitert es, bis es alles umfasst. Die Individualität wird somit zur bewussten Universalität (Allgemeinheit). So giebt auch ein Stück Zucker seine Einzelform auf, wenn es in ein Glas Wasser gelangt, und doch bleibt es bestehen, indem es mit seiner Süssigkeit die gesamte Flüssigkeit durchdringt.

Die Werke der Baukunst gehören zur objektiven Welt und solange sich der Mensch in dieser aufhält, wirkt auch die Baukunst auf seine Innenwelt ein, um so intensiver, je mehr die Bauwerke den architektonischen Gesetzen der Natur entsprechen. Wenn jedoch der Mensch in der innerlichen (subjektiven) Welt lebt, wird umgekehrt seine Aussenwelt von seiner Innenwelt gestaltet. Es findet dann keine »Einbildung« von aussen nach innen mehr statt, sondern nur eine beständige »Ausgestaltung« von innen nach aussen, d. h. der Mensch lebt nur in seiner eigenen Welt, in seinen Vorstellungen, Erinnerungen, Gedanken und Empfindungen.

Die niedere innerliche Bewusstseinsregion ist das Kamaloka, die Astralwelt. Das höhere, innerliche Bewusstseinsreich aber, in welches die menschliche Seele eingeht, nachdem sie beim irdischen Tode den irdischen Körper, und beim astralen Tode den Astralkörper abgestreift hat, ist das Devachan oder die Himmelswelt (Götter-

welt, Himmel, das himmlische Leben). Das himmlische Leben ist für die Seele eine ununterbrochene Reihe beglückender Regungen, die für sie (relativ) die »ewige Seligkeit« sind, da ihr das Bewusstsein, dass sie enden werde, fehlt. Der Himmelsbewohner ist mit allen Gegenständen seiner edlen Neigungen, seinem höchsten Ideale gemäss vereinigt und stärkt das Edle in sich, indem er die im verflossenen Erdenleben gesammelten Erfahrungen in Tugenden verarbeitet. Die Dauer der devachanischen Ruhe hängt von der Stärke der höheren Empfindungen ab, die der Mensch auf Erden hatte. Wenn sich diese ausgeschwungen haben, erwachen die irdischen Neigungen wieder, und ziehen die Seele ins irdische Dasein hinab.

Auf dieser Wanderung passiert sie zunächst die Mentalregion, zieht dort Mentalstoff an zur Bildung ihres Mentalkörpers, mit diesem dringt sie dann in die Astralregion ein, zieht hier Astralstoff an zur Bildung ihres Astralkörpers, durch welchen sie mit Hülfe irdischer Eltern wieder in den physischen Plan, in die sichtbare Welt hineingeboren wird.

Von diesem Kreislaufe der wiederholten, unbewussten, unfreiwilligen, irdischen Geburt wird die Seele erst dann erlöst, wenn sie gänzlich gereinigt und vergeistigt ist, und fähig wird, das wache Tagesbewusstsein dauernd zu erhalten. Das irdische Leben hat überhaupt erst dann Erfolg gehabt, wenn der

Mensch das helle, wache Tagesbewusstsein bei seinem Übergange nach Devachan nicht verliert; erst dann kann er bewusst unsterblich werden. Der gewöhnliche Heerdenmensch ist noch lange nicht unsterblich, er ist sich seiner Unsterblichkeit nicht bewusst, er gleicht einem Blatte an dem Menschheitsbaume, das beim Tode welk wird und abfällt. Später giebt es nur den Dünger und die Grundlage ab, auf denen eine neue Persönlichkeit entsteht. Einen vollkommenen, heiligen Menschen mit hellem Tagesbewusstsein, sowohl im Schlaf wie im Tod, bezeichnet man als Adepten: das ist einer, der sein Ziel erreicht hat, ein Erleuchteter (ein Theosoph), ein in die Magie Eingeweihter, der auf der Kausalebene des Planeten mit göttlichen Kräften, selbstbewusst lebt. Er wirkt gleich einer geistigen Sonne und er ist der Segen und das Glück des Volkes, aus dessen Mitte er hervorgegangen ist.

Die Magie ist die Ausübung der Kraft, welche der göttlichen (unpersönlichen) Natur des Menschen (Atma — Buddhi — Manas) angehört. Diese unpersönlichen Kräfte, die im Magier offenbar sind, dürfen nur zu unpersönlichen Zwecken verwandt werden (weisse Magie); wer sie zu persönlichen missbraucht, (schwarze Magie) erniedrigt dadurch seine eigene höhere Natur und geht derselben verlustig.

Für den Eigennutzigen und Unreifen sind magische Kräfte ein Unglück. Nur wer über seine

Persönlichkeit hinausgewachsen ist, ist für Magie und Mystik reif. Mystik ist das geistige Schauen, die Verinnerlichung der Erkenntnis dessen, was der Bewusstseinssphäre des höheren Ichs (Atma — Buddhi — Manas) angehört.*) Mystiker ist der, der solche Erkenntnis besitzt. Als Mystizismus aber wird das Schwelgen in frömmelnden Gefühlen und in Geheimniskrämerei bezeichnet. Durch Mystizismus wird der Mensch mystifiziert und verdunkelt, das Wesen der echten Mystik aber ist das Licht und die Klarheit, welche der Offenbarung der göttlichen Vernunft im Menschen entspringen. Die Mystik ist nicht mit den aus ihr hervorgehenden mystischen Lehren zu verwechseln. Diese leiten nur zur Mystik hin. Sie selbst aber ist keine Theorie, sondern sie besteht im Erleben des höheren Selbstbewusstseins.

Jene philosophischen und theosophischen Begriffe sind deshalb hier etwas ausführlich behandelt, um Missverständnissen und Vorurteilen zu begegnen. Denjenigen, welche weiter in diese höchst wichtige Geistes-Wissenschaft eindringen wollen, wird das Studium theosophischer Schriften und Werke dringend empfohlen: Die Geheimlehre, Isis entschleiert, von Blavatzki, die Werke von Dr. Franz Hartmann und von Dr. Rudolf Steiner u. a.

---

*) »Schwarze und weisse Magie« von Dr. Franz Hartmann. Zu beziehen durch die Versand-Abteilung des Theosophischen Verlagshauses, Leipzig.

Schopenhauer, Humboldt sowie andere bedeutende Philosophen und Gelehrte verdanken dem Studium der alten indischen, heiligen Schriften die schönsten Erinnerungen ihres Lebens; sie haben sich an deren Wassern erquickt und gelabt.

Goethe und Schiller waren natürliche geborene Theosophen, ebenso Richard Wagner; den Schlüssel zum richtigen Verständnis ihrer Werke lassen uns nur die theosophischen Lehren finden. Das wahre Christentum erhält durch die Theosophie seine Wiedergeburt und Belebung, die Erlösung und Befreiung von allem toten, geistlosen Formen- und Dogmenkram.

Die soziale Frage findet ebenfalls von hier aus die beste Lösung. »Die Wurzel des Bösen ist Unkenntnis der Wahrheit« sagt Buddha. Aus dieser Wurzel entspringt aber der Baum des Irrtums mit seinen Tausenden von Leidenschaften. Gegen Unwissenheit giebt es nur ein Mittel: Wissen. Hierüber schreibt unser bedeutender Mystiker Franz Hartmann: Wahres Wissen kann man aber nur durch eigne Vollkommenheit erreichen, folglich ist auch eine Besserung des Gemein-Bösen nur dadurch zu erlangen, dass die Menschen sich eine höhere Weltanschauung aneignen und selbst dadurch besser werden, dass sie ihrer Weltanschauung gemäss handeln. Deshalb sind alle Bemühungen, das Gemeinwesen zu verbessern, solange vergeblich, bis die Menschen anfangen selbst besser zu werden;

die Besserung jedes Einzelnen ist das sicherste Mittel der Besserung des Gemeinwesens.

Für Veredlung und Aufklärung des Einzelnen und der Allgemeinheit arbeiten in unserer Zeit mit grosser Ausdauer, Geduld und Liebe die »Theosophischen Gesellschaften«, die Vegetarier, Abstinenzler, Gnostiker und alle Lebens-, Schul- und Erziehungsreformer.

Ihre Bestrebungen sollten von uns allen nach Kräften unterstützt werden. Keiner darf zögern, durch Mithilfe das Erlösungswerk der Menschheit und sein eignes jeden Augenblick zu fördern, denn unser Leben ist kurz. Es muss jeder den gegenwärtigen Entwicklungszustand seiner Wiederverkörperung, sein Dharma, nach besten Kräften auszunützen suchen und dazu ist jetzt die günstigste Gelegenheit, da wir gerade in einer geistig hell erleuchteten Weltepoche unseres Sonnensystems leben, wie solche nur sehr selten, in langen Intervallen eintreten. Unsere künftige Wiederverkörperung braucht sich nicht wieder so günstig wie jetzt zu gestalten, wir können wieder in der Entwicklung zurückgeworfen werden, gleich den Wilden in Afrika und Amerika, und haben unsägliche Leiden und Qualen zu erdulden, bevor wir von neuem wieder auf den rechten Weg und die früher bereits erreichte höhere Stufe kommen, was unter Umständen auch zur Vernichtung unserer

Individualität, zum Verlust der Seele und zum geistigen Tod führen kann.

Durch unsere weiteren Wiederverkörperungen in der nächsten sechsten Rasse werden, gemäss Karma, unsere Bauwerke, Denkmäler, Wohnungen, Häuser und Maschinen einen bedeutenden Einfluss haben. Was die Menschheit der fünften Rasse zurzeit aussäet, das wird sie in den Leibern der künftigen Rasse ernten.

Dreiviertel ihrer ungeheuren Arbeitsleistung opfert die Menschheit schädlichen und zwecklosen Bedürfnissen und vergeudet nutzlos ihre Kräfte, sowie „Milliarden“ zu zwecklosen, unpraktischen, gesundheitsschädlichen Bauten etc.

Aus solchen schafft sie sich selbst die Leiden und Kämpfe der Zukunft durch ihre jetzigen bösen, schädlichen, dem Astralkörper der Erde einverleibten Astralformen, welche zu Zentren für die bösen Kräfte, den Menschen feindlich gesinnt, werden. Ganz besonders schädlich wirken die Astralformen solcher Maschinen und Industriebauten, sowie die Erzeugnisse unserer Schein- und Afterkunst, die nur der Genusssucht, Modetorheit und Selbstsucht dienen; mit diesen wird die Menschheit der Zukunft schreckliche Kämpfe zu bestehen und ihre geistigen Kräfte daran zu erproben haben.

Eine gute Einwirkung der Baukunst des Mittelalters ist uns in der christlichen Mystik hinterlassen worden. Unter dem Eindrucke der christ-

lichen Mystik des Mittelalters ist der gotische Stil, dessen Kirchen und Dombauten, entstanden; die aufstrebenden Linien der Pfeiler, Bögen, Gewölbe, Fenster und die halbdunkle Raumstimmung waren massgebend auf die Ausbildung erhebender, heiliger Gedankenformen, zur Richtung nach oben zum Höchsten.

Hierbei wollen wir einen subtilen Unterschied erwähnen zwischen jenen alten und den modernen Kirchenbauten. Treten wir in einen alten, gotischen Dom und dann in eine moderne, neugebaute Kirche ein. Hier redet nichts zu uns, nichts hebt uns empor, nichts stimmt uns mystisch, obgleich alles in demselben Stil, in demselben Halbdunkel und mit demselben Prunke uns entgegentritt. Jedoch in dem alten Dome ist die mentale Atmosphäre gesättigt mit Gedankenformen hundertjähriger, tiefer Frömmigkeit, von der moderne Pseudochristen keine Ahnung haben. Die Ursache dieses mächtigen Eindrucks der gotischen Dome und deren mystischer Poesie haben wir bereits kennen gelernt bei Beschreibung der Mentalvibrationen und des sogenannten Kirchentones. Die neuen Kirchen sagen uns nichts, weil sie nichts Tieferes vernommen, jene geben uns nach Jahrhunderten die frommen Seufzer und begeisterten Extasen wieder, die in ihren Gewölben zum Ausdruck kamen.

Die Gewölbe gleichen den zum Gebete geschlossenen Händen des Menschen. Der mit

Menschen angefüllte Dom wird zu einer Kulturstätte. Die Gottheit steigt herab, gemäss dem Gesetz: dass wenn das Untere (in diesem Falle die versammelte Gemeinde) sich regt, das Höhere sich entgegenregt (herniedersenkt).

In den griechischen Tempeln dachte man sich die Gottheit in der Einsamkeit, in abgeschlossenen, heilig gehaltenen Räumen wohnend, die nur den Hierophanten und Eingeweihten zugänglich waren. Der Tempelbau war so gestaltet, dass er schon in seinen äusseren Anordnungen und seiner ganzen Art auf die innere Bedeutung hinwies und den Gedanken anregte, dass auch der Körper des Menschen ein Tempel Gottes werden solle und demgemäss heilig zu halten sei. —

Die Säulenstellungen, Architraven und tektonischen Gliederungen waren der Ausdruck der allseitig einwirkenden, kosmischen Kräfte, der Gegensätze von Tragkraft und Last, mit Weisheit und Wahrheitsgefühl geordnet.

Mit der tiefdurchdachten Bauart altgriechischer Tempel kann sich unsere moderne Baukunst nicht messen. Unsere modernen Bauwerke sind meist ein phantastisches Machwerk von Schein und Lüge und deshalb nicht im Stande, einem erhabenen, durch alles hindurchgehenden Grundgedanken der Wahrheit Form und Gestalt zu geben. Sie beeinflussen das religiöse Gefühl der Menschen in nicht besonders erhebender Weise durch Schein-Säulenstellungen,

Schein-Giebel, -Türme und -Kuppeln, in welchen die geistige, einheitliche Gesamtwirkung der griechischen Kunst sich nicht offenbaren kann.

Wir sollen daher durch die Werke der Baukunst in Zukunft danach streben, die Schöpfung nachzubilden, nicht durch mechanisches Kopieren, sondern sollten im Sinne des Geistes in der Natur, des Geistes der Wahrheit, welcher Gott selbst ist, bauen, damit wir an einer guten Zukunft arbeiten und uns aufwärts entwickeln, nicht abwärts schreiten.

In der Philosophie eines Pfadfinders lernen wir Gott als Baumeister kennen, es heisst darin:

Gott ist Baumeister, weil aus ihm Alles hervorgeht, und Er der Reihe nach Alles wieder zusammenfügt, nach dem Plane Seiner Göttlichen Ordnung zu immer grösseren Einheiten, die endlich Seine Allmacht in ihrem Ganzen und unendlichen Umfange bewusst ausdrücken. Es ist so, als ob ein Atom durch stufenweise Zusammensetzung und Aneinanderreihung sich endlich in die ganze unendliche Welt erweitert hat, oder wie ein Haus von Ziegelsteinen mit sieben Etagen, die, statt nach oben immer spitzer zu werden und in spitzen Giebeln zu endigen, immer weiter und umfangreicher werden, gleichsam nach oben wachsend. Sie haben kein steiles, sondern ein bewohnbares, flaches Dach und Türme mit Terrassen, wie wir dies auch bei den Gesundheitsbauten für Leibes-,

Seelen- und Geisteskultur als notwendig und nützlich gezeigt haben.

Wir stellen uns das Werk dieses Baumeisters als zwei sich durchdringende Dreiecke vor, das eine die Spitze nach unten gerichtet, das andere die Spitze nach oben. Das erste Dreieck symbolisiert die Welt vom Standpunkte der Vielheit der Formen, das zweite Dreieck die Welt vom Standpunkte der Einheit.

Man sieht, dass in beiden Dreiecken zusammen Gott als Baumeister zur Darstellung kommt. Der Kreis aber um diese Dreiecke resp. die Schlange, deren Zentrum in der Mitte dieser beiden Dreiecke liegt, stellt die Gottheit als Ewigkeit dar, innerhalb welcher sie als Gottheit in diesen Dreiecken, als Baumeister immer und immer wieder in cyklischen Runden wirkt, das Ende zum Anfang einer neuen Runde wird, daher die Schlange, die sich selbst in ihren Schwanz beisst. Der Mittelpunkt der Schlange in den beiden Dreiecken symbolisiert, dass die Ewigkeit das Zentrum oder die Gravitationsstelle in jedem Dinge, jeder Schöpfungstätigkeit ist, also tatsächlich nie ausserhalb der Dinge sich befindet, sondern in uns und in Allem ist.

Das Viereck um die Dreiecke innerhalb des Kreises stellt die vier Weltgegenden jeder Schöpfungstätigkeit dar: Norden, Süden, Westen und Osten. Die Formentätigkeit ist immer eine polare,

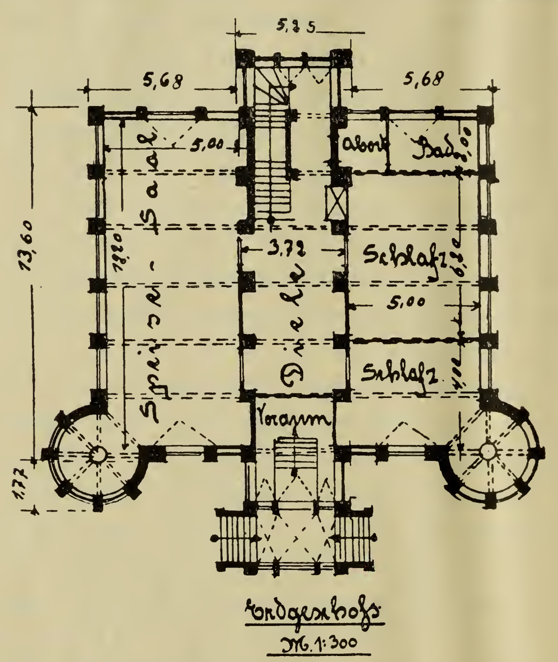
weshalb es auch zwei Geschlechter, ein negatives und ein positives giebt, und innerhalb jedes Geschlechtes ausserdem eine West- und Ostseite, nämlich eine Verdichtungs- und eine Vergeistigungsmöglichkeit.

Das Rädchen im Kopfe der Schlange ist das Symbol des ewigen Kreislaufes, der Svastika.

Die siebengradige Krone über dem Haupte der Schlange ist gleichsam das Adelsdiplom Gottes, sie stellt Seine Allmacht dar, sein über alles erhabenes Kaiserreich, dem Alles willig oder unwillig unterworfen ist. Das Viereck symbolisiert ausserdem das Prinzip der Gottesmutter; des gebärenden, also des höchsten Gefässes der göttlichen Allmacht.

Unsere Andeutung im Anfange dieser Schrift, dass die Einheit der drei Türme des Hauses in Herisau im Grundriss verborgen ist, wird uns nun am Ende, nach der Vertiefung in das Symbol des Weltendreiecks offenbar und klar. Die drei Türme sind im Grundriss so zu einander gestellt, dass die Verbindungslinien ihrer drei Zentren die Spitzen des weissen nach oben gerichteten Weltendreiecks geben und damit zugleich darstellen, dass wir alle im grossen, weissen Weltendreiecke aufwärts mitbauend helfen sollen. Atma, Buddhi, Manas sind ein unteilbares Ganze, es ist immer eins zugleich im andern enthalten, also auch in den drei Türmen unteilbar. Veränderlich sind nur die Verhältnisse

ihrer Zusammensetzung, deren Ursache in der Vielheit der Formen liegt. Dass man gerade in dem mit der Spitze nach oben gerichteten Dreieck das Werk dieses Baumeisters darstellt, kommt daher, weil die Spitze das »Aufwärts« darstellt,



Erdgeschoss
M. 1:300

aus dem die Kraft kommt, gleichsam als der Anfangspunkt des sich bildenden Weltendreiecks, als die Einheit, in der das ganze Weltendreieck in der Idee, im Keim enthalten ist.

Deshalb können wir in der Spitze des nördlichen Turmes über dem Treppenhaus, welcher die

Windturbine trägt, die Atmakraft dargestellt denken, wie solche in der Flankenturmkuppel zwar ebenfalls enthalten, aber latent geblieben ist, während die beiden anderen Prinzipien hier vorherrschend wirksam sind.

Somit haben wir wieder den Dreiklang der Natur, ebenso wie in jedem Molekül von Stoff, das eine mikroskopische Form von atomischen Drillingen bildet, welche sich mit unfasslicher Geschwindigkeit umeinander und miteinander um ein neutrales Zentrum drehen, innerhalb einer sie umgebenden Atmosphärenhülle oder Dynasphäre. Jeder einzelne dieser Drillinge besteht wieder aus drei atomischen Minima, umgeben von deren Aura etc.

Nach Blums »vierter Dimension« verhalten sich diese atomischen Drillinge, was die Feinheit ihrer Substanz und die Schnelligkeit ihrer Bewegung betrifft, zu einander wie 1 : 2 : 3.

Diese Drillinge, welche im allgemeinen den Alpha-, Beta- und Gammastrahlen der Wissenschaft entsprechen, repräsentieren oberflächlich, wie wir solches bereits angeführt haben:

1. den stofflichen Teil, Materie oder Körper,
2. den diesen Stoff bewegenden Teil, Energie oder Seele,
3. den die beiden dirigierenden Teil, den Impuls oder Geist, das Bewusstsein, welches die Tätigkeiten des sich bewegenden Stoffes re-

guliert, stimuliert, lenkt und limitiert, und diese drei sind Eins, sind unzertrennlich.

Dies ist die Quintessenz aller okkulten Wissenschaft und darf niemals aus den Augen gelassen werden.

Jede selbständige Form ist in diesen drei Aspekten, Körper, Seele, Geist repräsentierend, teilbar, und jede der drei Bestandteile kann wieder in drei zerlegt werden und so fort, bis man auf die Ureinheit, die Urkraft kommt.

Die Aura oder Dynasphäre eines Moleküls festen, flüssigen oder gasförmigen Stoffes ist die mysteriöse »vierte Dimension«, über welche so viele irrtümliche Begriffe und Ansichten herrschen. »Dimension« in dem Sinne, in welchem dieser Ausdruck von den Eingeweihten gebraucht wird, bedeutet Aggregatzustand von Stoff. Es giebt sieben Dimensionen oder Stadien.

Das erste Stadium oder die erste Dimension ist fester Stoff. Hier hat die ursprüngliche Dreieinigkeit von Bewusstsein, Energie, Materie oder Geist, Seele, Körper ihre niedrigste Phase von Existenz und den höchsten Grad von Verdichtung erreicht. Es ist dieser der Kristallzustand des irdischen chemischen Elements. Von der Region der feinsten Substanz und Vibration von unendlicher Schnelligkeit ist das Atom an den entgegengesetzten Punkt — den Wendepunkt — gelangt, Inertia im festen Stoff. Die korrespondierende

Kraft — denn Kraft ohne Stoff ist undenkbar — ist die mechanische Kraft.

Das zweite Stadium oder die zweite Dimension ist flüssiger Stoff, die korrespondierende Kraft ist physikalische Kraft — Ausdehnung, Zusammenziehung etc.

Das dritte Stadium oder die dritte Dimension ist gasförmiger Stoff. Die korrespondierende Kraft wollen wir chemische Kraft nennen. Denn eine scharfe Grenze zwischen zwei in der Skala nebeneinander liegenden Stadien oder Kräften ist nicht zu ziehen, sie gehen, wie überall in der Natur, unmerklich in einander über.

Natürlich ist jedes Molekül festen, flüssigen oder gasförmigen Stoffes, schon im System von atomischen Drillingen, umgeben von einer Aura noch feineren Stoffes. Daher ist der Stoff, welcher die Aura bildet und den intraatomischen Raum ausfüllt, selbst beim Molekül der dichtesten und gröbsten Materie bereits Stoff im vierten Stadium oder in der vierten Dimension.

Die unteren vier sind sichtbar, die oberen drei sind unsichtbar, so lautet ein okkultes Axiom, daher bildet Stoff im vierten Stadium oder in der vierten Dimension die Grenzlinie oder Brücke zwischen dem Sichtbaren und Unsichtbaren, als »Äther« oder »Weltäther« der Wissenschaft, als strahlende Materie, Elektronen, Jonen etc.

Die subtilste Ätherart bildet das substanzielle Substrat der vierten Dimension und aller ihrer verschiedenen Modifikationen, welche wir als Elektrizität, Magnetismus, Wärme, Licht, Lebenskraft etc. kennen und was die Hindus »Prana« nennen. Sie ist uns noch fühlbar im elektrischen Strom und noch sichtbar im elektrischen Funken, in der Flamme, in den Röntgenstrahlen und floreszierenden Körpern, in der Aurora borealis etc., sowie auch im Lichte der Sonne, denn »Prana« ist essentiell Solarmaterie. Aber die Solarmaterie ist als Substratum der sichtbaren höheren Erscheinungen der Kraft, wie Lebenskraft, Nervenkraft etc. für unsere physischen Sinne nicht mehr wahrnehmbar.

Geradeso wie es unzählige Arten von festem, flüssigem und gasförmigem Stoffe giebt, so giebt es auch unzählige Kategorien von Stoff im vierten Stadium oder Äther, und jeder der obengenannten Modifikationen von Prana liegt eine verschiedene Ätherart als materielles Gegenstück zu Grunde, deren Konsistenz abhängt von dem Verhältnis, in welchem die Urmaterie sich in dem jeweiligen Äther verdichtet befindet. Je feiner die Substanz des Äthers, desto grösser die Geschwindigkeit seiner Vibrationen.

Während nun Prana bereits einen Bestandteil der Aura des dichtesten Kristalles bildet, so ist es doch dort noch immer in latentem Zustande und

nicht aktiv. Daher hat ein Kristall kein Leben im eigentlichen Sinne des Wortes.

Die Aura einer Zelle oder eines Pflanzenorganismus ist Stoff im fünften Stadium oder in der fünften Dimension, und er enthält als einen seiner Bestandteile — ausser Prana — psychischen Äther oder »Manas«; letzteres befindet sich in der Pflanze nur in latentem Zustande, wie seinerseits Prana im Kristall. Die Lebenskraft im Pflanzenorganismus wird durch die von der Sonne kommenden Energiestrahlen, dem Solarprana, zur Tätigkeit angeregt, aber Prana wird nicht beeinflusst. Daher hat eine Pflanze zwar Leben, aber keine Sensation, und sie kann nicht denken. Manas ist also die fünfte Kategorie von Stoff und die korrespondierende Kraft ist psychische Kraft.

Die nächste Kategorie von Stoff ist »Buddhi« und die korrespondierende Kraft ist spirituelle Kraft. Die Aura des animalischen Organismus in der sechsten Dimension enthält als einen seiner Bestandteile Buddhi im latenten Zustande, während jetzt Manas aktiv geworden ist.

Die höchste Kategorie von Energie ist »Atma« mit der höchsten Kraft, welche als solche auch die höchste Vernunft und Weisheit einschliesst.

Die Aura des menschlichen Organismus bei der Geburt ist dieselbe wie beim Tiere, aber darüber schwebt sozusagen Atma. Der Buddhikonstituent

der menschlichen Aura ist entwicklungsfähig und kann kultiviert werden, und gleichzeitig mit der Entfaltung von Buddhi wächst der Einfluss von Atma auf denselben; — insofern unterscheidet sich der Mensch vom Tier — durch sein Selbstbewusstsein.

Damit haben wir die siebenfache Konstitution des Weltalls nochmals in anderer Weise gegliedert. Die östliche Physik Indiens giebt uns weiter höchst wissenschaftliche Grundlagen zur Erklärung der Metaphysik, ohne welche wir die letztere nicht verstehen können. Die Lösung des Welträtsels wird uns nur auf dieser okkulten Basis gelingen. Unsere gegenwärtige materialistische Wissenschaft ist machtlos, weiter vorzudringen und fängt bereits an einzusehen, dass sie auf dem toten Punkte angekommen ist, und dass sie die Tore zur neuen Welt mit ihren bisherigen mechanischen Mitteln nicht finden kann.

Wir haben in dem Vorstehenden einen okkulten Versuch zu erblicken, den Bau unsrer Häuser, deren Einrichtung, Ausstattung, künstlerische Ausschmückung etc. mit unsrer eigenen zusammengesetzten, siebenfachen, beziehungsweise dreifachen Wesenheit in Beziehung und Harmonie zu bringen, und zwar:

1. Leib und Körper, durch physische naturgemässe Hygiene (Wärme- und Lichtkultur);

2. unsere Seele, durch seelische Hygiene, durch physiologische, den Körper belebende Kräfte, auch der elektrischen, der magnetischen, thermalen etc.;
3. unseren Geist, durch geistige Hygiene, durch Erweiterung des Selbstbewusstseins, Entwicklung des Gewissens, Moralgefühls, altruistischer Motive und höherer Aspiration.

Mögen weitere Arbeiten und Bauten unter Mithilfe Aller zum Segen der Menschen erfolgen!

In einem zweiten Teil beabsichtigen wir später eine Fortsetzung mit technischen und künstlerischen Details zu bringen.



Anhang.

Über den Bau und die Anlage von Lungenheilanstalten, Krankenhäusern und Sanatorien.

Das moderne Kulturleben hat ein Heer von Krankheiten über die Menschheit gebracht. Unter diesen ist die Lungenschwindsucht die schrecklichste und verheerendste Seuche, welche jährlich hunderttausende von jugendlichen Menschen dahinrafft.

Die Ärzte geben sich undenkliche Mühe, diesen Feind zu bekämpfen, aber die medizinischen Mittel versagen bei der Lungentuberkulose vollständig. Die Serumtherapie und die Bakteriologie haben mit ihren Entdeckungen und Mitteln ebenfalls vollständig Fiasko gemacht.

Zur Linderung und Bekämpfung der Seuche sind an vielen Orten Lungenheilstätten mit grossem Kostenaufwande und Luxus erbaut worden. Dieselben reichen jedoch nicht annähernd aus und können in ihrem jetzigen Umfange kaum den zehnten Teil der an Lungenschwindsucht erkrankten Menschen aufnehmen.

In diesen Lungenheilstätten hat man die Erfahrung gemacht, dass es gar nicht notwendig ist, diese so überaus luxeriös, bequem und kostspielig zu erbauen und auszustatten. Dadurch wird der Kranke unselbständig gemacht, in der Ausübung seiner Willenskraft geschwächt, verliert die Energie zu seiner Selbsterhaltung, welche zur Überwindung der Krankheit erforderlich ist. Der Kranke soll selbst mithelfen, die Gesundheit in seinen Körper durch eigene Anstrengung und Kraft mit Bewusstsein hineinzuarbeiten, durch naturgemässes Leben in gesunder Luft, durch Atemkuren, Wasser, Luft- und Sonnenbäder etc.

Dr. Rudolph Weil schreibt in seinem überaus empfehlenswerten Werke »Gesunde Lungen«*), folgendes in seinem Vorwort: »Immer wieder überzeuge ich mich in meiner Tätigkeit als Arzt, dass die Menschen die richtige Funktion des Atmens nicht kennen, nicht würdigen und infolgedessen zu ihrem unberechenbaren Schaden vernachlässigen.

Auch Ärzte legen im Allgemeinen so wenig Wert darauf, diese Funktion zu prüfen, zu beachten und auszubilden, dass man sich wundern muss, dass es so ist, während sie dem Magen und den Verdauungsorganen ihre stete Aufmerksamkeit zuwenden. Ist die Atmungsfrage etwa weniger wichtig als die Magenfrage? Ganz gewiss nicht,

*) Zu beziehen durch die »Zentrale für Reformliteratur« Dr. Hugo Vollrath, Leipzig, Kurzestrasse 2.

sie ist also ebenso wichtig, vielleicht noch wichtiger, das sollte sich jeder denkende Mensch überlegen und danach handeln. Seit 30 Jahren predige ich meinen Patienten diese Wahrheit und sehe immer wieder von neuem, dass dieser Gedanke und das Verständnis dafür den Menschen fehlt, dass die Ärzte kein Gewicht darauf legen, ebensowenig wie der Turnlehrer, welcher die Pflicht hat, sich mit der Sache eingehend zu beschäftigen und die richtige Atemfunktion seinen Zöglingen als das »A-B-C« der körperlichen Ausbildung und Gymnastik beizubringen. Die wenigen Menschen, welche die Funktion zu würdigen verstehen, sind die Gesanglehrer; diese wissen, dass nur bei richtiger normaler Atmung die Stimme ausgebildet werden kann, und demzufolge sind Sänger und Sängerinnen gezwungen, in dieser Hinsicht alles zu tun, was uns das Studium vom Bau und der Physiologie des menschlichen Körpers lehrt.«

Aus E. R. W. Emersons einfachen, doch so grossen Worten: »Wenn die Luft in unsere Lungen tritt, so atmen wir und leben, wenn nicht, so sterben wir« folgt eine ebenso einfache und nicht minder wichtige Tatsache: nämlich, je mehr Luft in unsere Lungen tritt, umso mehr leben wir, und je weniger Luft in die Lunge dringt, umso weniger leben wir.

Dr. Weil sagt ferner: Er könne aus langjähriger Erfahrung behaupten, dass nur vereinzelte Menschen

ohne Schulung richtig atmen. Jeder Mensch kann sprechen und singen, aber das korrekte Sprechen und Singen will gelehrt und gelernt sein. Genau so ist es mit der Atmung.

Das richtige normale Atmen soll den Kindern gelehrt werden, wie das Laufen. Tuberkelbazillen und -Knötchen, die Erreger und Keime der Lungenschwindsucht, können sich nur bei schwach atmenden Menschen einnisten und vermehren, niemals aber da, wo durch naturgemässes tiefes Atmen die Lungen stets kräftig ausgedehnt und bis in die äusserste Spitze mit Luft gefüllt werden.

Wie notwendig daher die Erlernung des richtigen Atmens ist, dafür sprechen folgende Worte Dr. F. A. Schmidts in seinem Werke Unser Körper: »Eine volle Lungenentwicklung ist wesentlich für ihre Widerstandskraft. Brechen Lungenerkrankungen aus, so werden sie von einer atemkräftigen Lunge weit besser und schneller überwunden. Wer das tiefe Atemholen von Jugend auf systematisch betreibt, wird von Lungenkrankheit befreit sein. Am Atemgang nicht beteiligte Lungenabschnitte, namentlich die Lungenspitzen, büssen an Elastizität ein und werden blutarm, sie gestatten daher leicht die Einnistung der Tuberkelkeime.

Das Element der Lunge ist die Luft. Pilze entwickeln sich nur dort mit Vorliebe, wo Licht und Luft nur mangelhaft hinkommen. Pilze, seien

sie mikroskopisch klein wie die Schwindsuchtsbazillen oder gross wie ein Teller, wachsen und gedeihen nur dort, wo sie eine feuchte, modrige Luft finden. Aus diesem einfachen Grunde ist die richtige Zufuhr von atmosphärischer Luft zu allen Teilen der Lunge so wichtig, um die Vermehrung der Schwindsucht zu verhindern.

Millionen von Menschen gehen alljährlich wegen Lungenleiden in die Berge, auf das Land, an die See; das ist recht gut und schön, wenn sie dort auch richtig atmen und die Luft im richtigen Sinne geniessen würden. Sie atmen aber dort ebenso schlecht, wie in der Heimat und die Wirkung der besseren Luft ist nur gering, weil sie nicht richtig zur Geltung gelangen kann. Würden sie zu Hause richtig atmen, ihre Lungen stärken, kräftigen, so brauchten sie nicht die weiten, teuren Reisen und kostspieligen Aufenthalte aufzusuchen, von denen Leichtkranke wenig gebessert, Schwerkranke leider oft gar nicht mehr zurückkehren.«

Aus diesen hier vorgetragenen Gründen wird es jedem einleuchten, dass man durch eine richtige Atemgymnastik die Lungenschwindsucht bekämpfen kann und zwar vorbeugend, prophylaktisch.

Die Kranken müssen aus den ungesunden Wohnungen und Fabrikräumen auf das Land, auf die Berge oder an die See versetzt werden, damit sie für ihre Lungen das denselben zustehende Element, die reine Luft, bekommen. Daher haben

einzelne Orte Tageserholungsstätten in der Nähe von Wäldern mit Waldhütten und Zelten angelegt. In Amerika ist man noch richtiger vorgegangen und hat in dieser Weise Nachterholungsstätten errichtet, nach welchen die Kranken, Arbeiter aus den Fabriken, über Nacht befördert werden, um in frischer Luft in Baracken, Zelten und Lufthütten zu schlafen. Am Tage werden sie wieder zurückgebracht zur Arbeit.

Die Anlage zu einer idealen Lungenheilanstalt, einem Krankenhause oder Sanatorium wird demgemäss bestehen aus einem grossen Sonnen- und Luftpark, welcher von kleinen Gärten umgeben ist, in denen Lufthütten und Lufthäuschen errichtet werden zum Wohnen und Schlafen der Kranken. Diese beschäftigen sich nützlich mit Gartenbau, Gemüse- und Obstkultur. In den Sonnen- und Luftparks sind Glashallen, Liegehallen, Einrichtungen für Wassertherapie, Turngeräte, Spielplätze etc., um unter Leitung von Gesundheitslehrern, Naturheilkundigen und Ärzten die Atmungskur der Lungen und Haut einzuüben und zu betätigen. Es treten noch Verwaltungsgebäude, Unterhaltungs-Lesehallen und einzelne Krankenhäuser mit höchstens 50 Betten hinzu, für jeden Kranken ein besonderes Zimmer. Der Kranke soll nicht gänzlich aus dem Kreise seiner Familie und seiner Tätigkeit herausgerissen werden, sondern sich durch Gartenarbeit und sonstige Tätigkeit in

freier Luft arbeitend bewegen und geistig sammeln, abspannen; durch Berührung mit den Elementen der Natur sich in Gleichmut üben. Für die Winterkuren werden einzelne warme Wohnungen mit Porenventilation, transparentem Dache errichtet, zu denen Luft, Licht und Sonne reichlich Zutritt haben.

Durch eine in dieser Weise erbaute Lungenheilstätte kann allein nur die Verbreitung der Lungenseuche wirksam eingedämmt und verhindert werden. Freilich ist leider noch ein grosser Teil der „hochentwickelten“ Menschheit derart in der Kultur zurück, dass er unter dem Fluch einer modernen babylonischen Sprachverwirrung im Luftbad etwas Unsittliches sieht.

Wie viel sittlicher als die jetzige Kulturwelt war das griechische Volk! Dieses hatte sich an das Nackte gewöhnt und wurde dadurch nicht zur Sittenlosigkeit, sondern im Gegenteil zu einer höheren Sittlichkeit geführt. Neben der Bildung von Geist und Seele stand bei den Griechen ganz ebenbürtig die Bildung des Leibes. Die Griechen hatten erkannt, dass die Nacktheit die edelste und kräftigste Hilfe zur Körperbildung gewährt. Ihre Sprache sagt es. »Gymnazo« bedeutet: Ich übe mich, ich mache mich geistig und körperlich tüchtig. »Gymnos« heisst nackt, »Gymnazo« ist in der Urbedeutung also nichts weiter als: Ich

tummle mich nackt. So eng war der Begriff des Übens mit der Nacktheit verbunden.

Auf ihre Gymnastik waren die Griechen von jeher sehr stolz. Wenn in unseren Kasernen mehr naturgemäss gelebt würde, so hätten wir auch gesündere Soldaten und die Soldatenschule würde von vieler Unsittlichkeit gereinigt.

Somit ist auch erwiesen, dass irgendwelche Bedenken für die Einführung von Licht- und Luftbädern in einer Lungenheilanstalt nicht berechtigt sind. Eine Menge von Städten und Vereinen haben in kurzer Zeit in Deutschland über 200 Licht-, Luft- und Sonnenbäder errichtet und damit die heilsamsten Erfolge erzielt. Deshalb haben auch verschiedene Lungenheilstätten und Krankenhäuser Luftbäder angelegt und die besten und sichersten Heilungen erzielt.

Eigenes Heim für jeden 25 Jahre alten deutschen Reichsbürger.

(Nachdruck erwünscht.)

Ein Volksmann hat einmal gesagt: »Gebt mir das Geld, das die arbeitenden Klassen in den letzten 30 Jahren für Schnaps und Bier ausgegeben haben, und ich will für jeden Arbeiter ein Haus bauen, einen Garten dazu anlegen, seine Söhne in gutes Tuch, seine Töchter in Seide kleiden und ihnen ausserdem einen Lebensversicherungsschein geben, damit sein Haus nach seinem Tode vor Not bewahrt bleibt!«

Deutschland hat bei 60 Millionen Einwohnern, zu 5 Köpfen die Familie gerechnet, 12 Millionen Familien, zu 6 Köpfen 10 Millionen Familien.

Ein Wohnhaus mit 250 bis 300 Kubikmeter umbautem Raum, mit 3 bis 4 Zimmern, inmitten eines 400 Quadratmeter grossen umzäunten, fertig angelegten Gartens, stellt sich auf rund 4000 Mk.

Nehmen wir nun $12^1/_2$ Millionen Familien an, für jede Familie ein eigenes Heim, so brauchen wir $12^1/_2$ Millionen mal 4000 Mark, das sind 50000 Millionen oder 50 Milliarden Mark.

Das gesamte deutsche Volk vergeudet aber alljährlich für Alkohol und Tabak die Summe von 4 Milliarden Mark. Es wären somit $12^1/_2$ Jahre nötig, um bei alkohol- und tabakfreiem, naturgemässen Leben diese Summe von 50 Milliarden zu ersparen und jedem deutschen Reichsbürger ein eigenes Heim dafür anzubieten.

Diejenigen, welche durch eigene Arbeit und Tatkraft oder durch Erbschaft oder sonstige Umstände in der glücklichen Lage sich befinden, ein solches Haus bar bezahlen zu können, sitzen nun als wahre „Freiherren“ in ihrem eigenen Heim und können mit Recht sagen: »Mein Haus ist meine Burg!«

Wer wenig Vermögen hat, kann durch Anzahlung von 10 % der Kaufsumme, mit 5 % Verzinsung des Restes und bei jährlicher Kapitalabtragung von 1 % überall ein solches Haus sich erwerben. Sobald die Kapitalschuld auf die Hälfte des Ankaufswertes herabgesunken ist, kann der Heimbesitzer, wenn er will, mit der Kapitaltilgung aufhören und hat dann nur noch 3 % Zins aus dem Restkapital zu entrichten. Er sitzt dann, wie der Volksmund sagt, für 60 Mark jährlich im Hauszins.

Reichs-, Staats- und Gemeinde-Beamte mit hohen Gehältern oder Fabrikanten und sonstige wohlhabende Leute, welche solch kleine Heime nicht für sich selbst brauchen, können solche unter

gleichen Bedingungen, wie oben angeführt, an ihre Unter-Beamten, an ihre Arbeiter oder Dienstboten abgeben.

Das durch alkoholfreies und tabakfreies Leben ersparte Vermögen kann jeder junge Mann in einer Altersversicherung anlegen, welche ihm nach zurückgelegten 60. Lebensjahre eine jährliche Rente von 1000 Mark sichert.

Wer nun schon heute ein solches Heim um 4000 Mark mit 3 bis 4 Zimmern etc. wünscht, der trete der zu begründenden »Baugesellschaft des Wohlfahrts-Vereins« bei mit 4 Mark Jahresbeitrag für den Verein und einer einmaligen Spar-Einlage von 20 Mark gegen 2% Verzinsung.

Auskunft erteilen der Vorstand: H. Grunwald, Baumeister in Köln, Teutoburgerstrasse 14, der Schriftführer: Carl Beck in Ebingen, Jägerstrasse 199 (Württemb.), sowie Robert Zeiller, Bildhauer in München, Blutenburgerstrasse 122, I. und die Mitglieder des Zentralausschusses des »Vereins zur Errichtung von Wohlfahrts-Anstalten«.

Aufruf vom Zentralausschuss des »Vereins zur Errichtung von Wohlfahrts-Anstalten«.

H. Grunwald, Baumeister in Köln, Vorsitzender.
Johannes Binder, »Zum Kurbad« in Ebingen, Stellvertreter.
Carl Beck in Ebingen, Jägerstrasse 199, Schriftführer und Kassierer.
Martin Reichert, Prediger in Waiblingen, (Württemberg).
Rudolph Stefan Bayer in Brünn (Mähren).
Julius Manz, Handelsgärtner in Pforzheim (Baden).
Ewald Classen, Buchhändler in Stuttgart.
Peter Ziegler, Kaufmann in Wilhelmsdorf (Württemberg).
Joseph Vogler, Gesundheits-Ingenieur in München.
Robert Zeiller, Kunstbildhauer in München.
Fritz Sievers, Architekt in München.
Dr. Heinrich Pudor in Berlin-Steglitz.
Dr. Hugo Vollrath in Leipzig, Kurzestrasse 2.

Ordentliche Mitglieder (mit 4 Mk. Jahresbeitrag) laut Liste 130.

Ausserordentliche Mitglieder mit einmaligem Beitrag laut Liste 200.

Mitarbeiter, Gönner und Freunde laut Liste ca. 2000.

Mit deren Hilfe suchen wir zu errichten in allen Städten über 5000 Einwohnern in Deutschland, Österreich und in der Schweiz Kaffeehäuser, Speisehäuser, Gasthäuser und Volksheime mit öffentlichen Lesehallen

„unter Ausschluss von Alkohol und schädlichen Genussmitteln“,

ferner Volksbäder mit Wärme- und Lichtkultur, Luft- und Sonnenbäder, Kochschulen, Haushaltungs- und Gartenbau-Schulen, Schulgärten, Familiengärten, Soldatenheime, Erholungsheime, Altersheime, Trinkerheilstätten, ländliche Siedelungen, billige Einzel-Wohnhäuser mit Gärten für Arbeiter, Beamte, Handwerker etc.

Wir erstreben, ohne Erwartung auf Lohn, die körperliche, geistige, sittliche, wirtschaftliche und gesellschaftliche Wohlfahrt, innerliches Erwachen, wahres geistiges Leben und Verwirklichung des göttlichen Ideals des Einzelnen, der Familien, der Gemeinde, des Staates, des Volkes sowie des gesamten Menschengeschlechtes. Wir suchen tätige Mitarbeiter auf der ganzen Erde.

Äussere kirchliche bezw. konfessionelle und politische Fragen liegen nicht im Bereich unserer Tätigkeit, wir suchen die Entwicklung der Individualität zu fördern. Da wir grundsätzlich alles Trennende vermeiden, durch Toleranz die All-Einheit und Harmonie fördern, so können alle Menschen, Hoch und Niedrig, Reich und Arm, Regierung und Volk, insbesondere aber auch die Frauen an unserer Arbeit mithelfen.

Wir klären auf über die verheerenden Volksgifte: Alkohol, Nikotin, über Modegifte, über Modetorheiten, über schlechte Lebensgewohnheiten, über Lüge und Afterkunst etc.

Wir empfehlen von Büchern und Schriften die gesamte Gegen-Alkohol-Literatur, ferner folgende durch die »Zentrale für Reformliteratur Dr. Hugo Vollrath« in Leipzig, Kurzestrasse 2, zu beziehende Schriften:

Führer durch die alkoholfreien Hôtels etc.	**30**	**Pfg.**
Heiraten und gut leben mit 1 Mark täglich	**60**	„
Desgl. im Auszug	**10**	„
Deutsche Bodenreform	**10**	„
Wohnung im eigenen Heim	**5**	„
Führer durch den Zollerngau. Für Interessenten des Reichsschiessplatzes in Ebingen mit Donautalführer	**2.—**	**Mk.**
Die wahre Lösung der sozialen Frage	**2.40**	„
Anregungen zu vernünftigen Fortschritten zur Volkswohlfahrt	**1.20**	„
Deutscher Steinbau	**0.50**	„
Wohnungskultur	**2.—**	„

Moderne Gesundheitsbauten	**1.—**	**Mk.**
Neue Baukunst	**0.50**	„
Der Alkoholteufel	**0.10**	„
Der Dämon des deutschen Volkes	**0.30**	„
Die Wirkung des Gärungsgiftes oder Alkohol und der gegorenen Getränke auf den menschlichen Körper	**0.50**	„
Burchardi, Dr. G., Der Tabak in seiner gesundheitlichen und volkswirtschaftlichen Bedeutung	**0.35**	„
Maassdorff, W., Das Geheimnis, das menschliche Leben zu verlängern	**0.25**	„
Sponheimer, Das Wohnungselend der Grossstädte	**1.—**	„
Praktische Wohnungsfürsorge	**6.—**	„
Gisevius, Heim und Herd 1.50 geb.	**2.—**	„
Braunschweig, Dr., Was muss man vom Vegetarismns wissen?	**1.—**	„
Baltzer, E., Ideen zur sozialen Reform	**1.50**	„
8 Flugblätter über den Vegetarismus	**0.25**	„
Die neuen ländlichen Heimstätten	**0.40**	„
Erbpacht, Rentengut und Erbbaurecht	**0.40**	„

Das Porto für Drucksachen (5 bis 20 Pfg.) ist beizufügen.

Das Buch »Moderne Gesundheitsbauten« erhalten zahlende Mitglieder auf Wunsch gratis.

Sämtliche Sendungen, schriftliche Anfragen, Gelder etc., die den Verein zur Errichtung von Wohlfahrtsanstalten betreffen, sind zu richten an den »Verein zur Errichtung von Wohlfahrtsanstalten«, i. V. Schriftführer Carl Beck in Ebingen (Württemberg), Jägerstrasse 199.

